

2012 HORAIRE POUR L'ÉTÉ: juillet ♥ août ♥ septembre

Aucune inscription n'est requise sauf avis contraire. Tous sont bienvenus!
 Veuillez noter que les ateliers sont offerts en anglais sauf avis contraire.

Les ateliers ont lieu dans l'Auditorium Foustanelas, au 2^e étage de l'Institut de cardiologie, 40 rue Ruskin, Ottawa.



La base d'une alimentation saine pour le cœur :
 Développez les aptitudes nécessaires à l'adoption d'une alimentation saine pour le cœur pour réduire ou contrôler le cholestérol dans votre sang et améliorer la santé de vos artères. Apprenez-en davantage sur le gras, le cholestérol, les fibres, le sel et les stratégies qui vous permettront de



Des conseils sur la nutrition pour la gestion du poids:
 Apprenez à vous fixer des objectifs réalistes en ce qui a trait à la gestion du poids. Développez les aptitudes nécessaires à la préparation de repas équilibrés dont les portions sont adéquates et apprenez des techniques pour la perte



Une saine alimentation pour les diabétiques :
 Renseignez-vous sur la planification des repas, gestion de votre diabète et l'adoption d'une alimentation saine pour le cœur. Pour les gens qui désirent gérer



Séance d'information sur l'abandon du tabac (25 \$/p):
 Découvrez les outils nécessaires à l'abandon du tabac.
Inscription requise 613-761-5464



Bien s'alimenter de A à Z : Offerte en français seulement. Apprenez-en davantage sur le gras, le cholestérol, les fibres et le sel et les stratégies qui vous permettront de mieux comprendre l'étiquetage alimentaire.



Vivre sainement avec une maladie chronique: Passez à l'action! Acquérez les compétences et la confiance nécessaires pour adopter un mode de vie sain. Apprenez à mieux prendre en charge vos symptômes et à faciliter votre vie quotidienne en six semaines. Les membres de la famille, amis et soignants sont les bienvenus!



Vous habitez à l'extérieur d'Ottawa? Nous pouvons établir une connexion au réseau de télésanté pour que vous puissiez assister à un atelier à partir d'un hôpital près de chez vous. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le 613-761-4753.

Les sessions auront lieu au Centre Communautaire Hintonburg, 1064 rue Wellington, Ottawa.
Inscription requise 1-877-240-3941

Offrez un supercarburant à votre corps, Mangez intelligemment & Perdez du poids . Inscription requise - Veuillez téléphoner ou envoyer un courriel à Beth Mansfield 613-738-2384 or beth@peakperformance.ca



Offrez un supercarburant à votre corps (30 \$/p) : Cet atelier vous aidera à choisir tout ce qu'il y a de mieux comme aliments et boissons pour augmenter votre énergie et vous permettre de mieux vous entraîner, de récupérer rapidement, d'éviter de vous blesser et d'atteindre des sommets sur le plan de la forme physique et de la performance sportive.



Mangez intelligemment (30 \$/p) : Obtenez des conseils pratiques sur la façon de bien manger afin de réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans votre sang. Cet atelier vous renseignera sur les principes d'une saine alimentation pour le cœur que vous devez connaître pour atteindre un état de santé optimal.



Perdez du poids (50 \$/p) : Établissez un plan d'action pour perdre du poids et, du même coup, accroître le taux de bon cholestérol et réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans votre sang. Cet atelier comporte un test individuel visant à déterminer votre composition corporelle et votre taux métabolique au repos ainsi qu'un exercice pratique destiné à vous aider à rajuster votre équilibre énergétique et à atteindre votre poids santé.

juillet 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2 FÊTE DU CANADA	3	4	5	6	7 Communiquez avec Beth Mansfield pour les ateliers du samedi 613-738-2384
9  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	10	11  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	12	13	14  9 h - 12 h Centre Foustanelas  13 h - 16 h
16  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	17	18	19  14 h 45 - 15 h 45 Ouest Foustanelas	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31			août et septembre	→

août 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4
6 CONGÉ CIVIQUE	7	8  18 h - 19 h Centre Foustanelas	9  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	10	11
13  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	14  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelas	15	16	17	18
20  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	21  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelas	22	23  10 h 15 - 11 h 15 Ouest Foustanelas	24	25
27  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	28	29	30  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	31	

septembre 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1
3 FÊTE DU TRAVAIL	4	5	6  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	7	8
10  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	11	12  18 h - 19 h Centre Foustanelas	13  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	14	15 Communiquez avec Beth Mansfield pour les ateliers du samedi 613-738-2384
17  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	18  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelas	19  14 h 15 - 17 h 15 Centre Communautaire Hintonburg	20	21	22  9 h - 12 h Centre Foustanelas
24  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	25  14 h 45 - 15 h 45 Est Foustanelas	26  14 h 15 - 17 h 15 C.C. Hintonburg  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelas	27	28	29  9 h - 12 h Centre Foustanelas  13 h - 16 h